

栄養科だより

2010年11月・12月号

ピューピューと冷たい北風が吹き、日を追うごとに寒さが増す季節となりました。今年も残りわずかです！！やり残したことはありませんか？新しい年をむかえる準備にとりかかりましょう☆今年も一年“栄養科だより”を愛読していただきありがとうございます。いよいよ今年最後の号となりました。皆さまに感謝の気持ちをこめて心も身体も温まる栄養科だよりをお届けしたいと思います。



とれたてキッチン

今回は、冬の鍋料理には欠かせないネギと秋にたくさんの品種が出そろいうりんごを取り上げてみました。

このコーナーでは「今が旬！」の食材の紹介と、旬の食材を使った『今月の一品(おすすめレシピ)』を紹介します。みなさんの食卓にもいかがでしょう。

ネギ

ネギには多くの種類があります。西日本でネギといえば「青ネギ」をさし、東日本では「白ネギ」をさします。

- 栄養と成分**
- ・ビタミンB1を多く含む…疲労回復や風邪に効果があります。
 - ・涙を出す成分(流化アリル)…解毒作用と食欲増進に効果があります。
 - ・生で食べると発汗作用があります。

- 保存法(冷蔵)**
- ・湿らした新聞紙に包んで冷蔵庫の野菜室で立てておく。
 - ・使いかけの物や葉ねぎはラップに包んでおく。
 - ・刻んだものは密閉できる容器に入れれば3・4日は保存可能。
- (冷凍保存)**
- ・長期保存が可能です。水っぽくなり香りも落ちます。

- 選び方**
- ・根深ねぎ…緑と白の境目がくっきりと分かれており白い部分が長くかたくしまっているものがみずみずしいです。
 - ・葉ねぎ…緑色が、先の方まで鮮やかで濃くピンツとしたものが新鮮です。

りんご

サンふじ、サンつがるなど「サン」とつくものは、虫除けの袋をかけずに育てた無袋りんご。袋がかかったりんごに比べ外観は劣りますが、日光をたっぷり浴びているので甘みが強いです。そして、コストが抑えられることからお求めやすいお値段になっています。

- 栄養と成分**
- ・主成分…果糖・しょ糖・ぶどう糖などの糖質
 - ・リンゴ酸やクエン酸…疲労回復に効果あり
 - ・食物繊維(ペクチン)…整腸作用があり、悪玉コレステロールを減らす働きもあるので、動脈硬化などの予防にも有効です。

- 保存法**
- ・冬は常温で保存。夏場は冷蔵庫で2～3週間保存可能。
 - ・りんごが発するエチレンガスが他の果物や野菜の熟成を早めてしまうので、必ずビニール袋に入れるようにしましょう。
- 選び方**
- ・軸がしっかりと、皮にハリとツヤのあるものが新鮮です。
 - ・持ったときに、ずっしりと重みのあるものは実がしっかりとしています。

今月の一品

ネギとりんごのポーク巻き

材料(4人分)

- 豚薄切り肉…16枚
- りんご…1個
- 生姜汁…小さじ2
- 万能ねぎ…4、5本
- つまようじ…16本
- 油…大さじ
- 酒…大さじ1
- しょうゆ…大さじ4
- みりん…大さじ2

作り方

- ①豚肉に生姜汁をふりかける。
- ②りんごは皮をむいて1/4に切り5ミリの厚さでスライスする。
- ③ネギは5cmの長さに切る。
- ④①の肉を広げてネギとりんごを巻きつまようじでとめる。
- ⑤フライパンに油を熱し④を焼く。
- ⑥酒・しょうゆ・みりんを味付けする。

ちゅーぼーですよ

このコーナーでは意外と知られていない『栄養科』を紹介します。

2時だよ！全員集合～！！

栄養科では、安全で安心な食事を提供するために、衛生管理を十分にしています。汚れやゴミなどは、食中毒の原因となる細菌の付着や繁殖をうながします。細菌の侵入をふせぎ清潔に保つため、毎日14時からみんなで掃除をしています。特に今は、年の暮れの大掃除期間中です☆いつも以上に気合をいれて今年も一年がんばって働いてくれた厨房に感謝の気持ちをこめてピカピカにしたいと思います。



おいしい行事食

このコーナーでは季節の行事食について紹介します。

今回は、世界的な大イベント！クリスマスの“クリスマスケーキ”についてとりあげたいと思います。

クリスマスケーキに歴史あり！？クリスマスケーキがどのようにして現代のかたちになったのか歴史をたどってみましょう

①日本で初めてのクリスマス
1552年に現在の山口県周防において宣教師たちが日本人信徒を招いてのミサをおこなったのが始まりとされています。

②日本で初めてのクリスマスケーキを販売
ペコちゃんでおなじみの「不二家」が販売！！明治43年、プラムケーキにホンダンクリームをぬり銀玉をつけた程度のシンプルなものでした。

③クリスマスケーキが急速に普及
大正11年に、現在のようなショートケーキになり飛ぶように売れました。昭和25年ごろから、デコレーションケーキはクリスマスに欠かせない習慣となりました。



けんこう大辞典

このコーナーでは気になる健康についてのお役立ち情報をご紹介します。

お悩みの方、必見！！今回は「冷え症」について取り上げてみました。寒い冬を少しでも暖かく過ごしましょう。

冷え症とは？

身体の特定位点だけが特に冷たく感じる状態

冷え症の人によく見られる特徴

- ・手足が冷たい
- ・秋口から春の終わりまでカイロや電気毛布がかかせない
- ・寝るときは夏でも靴下をはく
- ・腹痛・下痢になりやすい。

冷え症を予防しよう！！

○朝食をしっかり食べましょう
・ビタミン、ミネラルを多く含む食品をとりましょう。(魚肉類、卵、納豆、チーズ、玄米やパンなど)
・朝食のみそ汁には、わかめ・豆腐・大根などを加えましょう。

○入浴で血行を良くしましょう
・38℃～40℃のぬるま湯に20分程度つかりましょう。入浴後は、保温性の高い服やくつ下で熱を逃がさないようにしましょう。

○運動で血行を良くしましょう
・足裏のツボを刺激する運動で全身の血行を良くすることができます。マッサージでもいいのでどなたでも簡単にできます。

冷え症かな？と思ったら…

- ・生姜入りの飲み物で体を温めた後、入浴するなど冷え症の状態を長く続けないようにしましょう。
- ・ビタミンEを多く含む食品を摂取して、女性ホルモン・自律神経の働きを整えましょう。(植物油・かぼちゃ・サーモン・アーモンドなど)

原因

- ・かたよった食生活によるエネルギー不足
- ・冷暖房の効かせすぎにより自律神経が乱れる
- ・きつい下着や露出の多い服装による血行不良
- ・女性ホルモンの乱れによる血行不良

以上の原因により体温の調節がうまくできなくなるために冷え症を引き起こします。

冷えに関係する病気・症状

貧血、低血圧症、月経不順、月経困難症、不妊症、更年期障害、膀胱炎など

